



LE TABAC, parlons-en

Vous souhaitez faire le point sur le tabac

Pour vous accompagner dans cette démarche, le professionnel de santé qui va vous recevoir en consultation a besoin de connaître vos habitudes de fumeur.

Merci de bien vouloir prendre le temps de remplir les questionnaires des pages suivantes, ils vous aideront à faire le point et faciliteront le dialogue avec le professionnel de santé.

Nom :

Prénom :

Votre rendez-vous d'entretien individuel de prévention est prévu le : à

Avec :

L'Assurance maladie propose à ses assurés la réalisation d'entretiens individuels de prévention. Cette offre entraîne un traitement de données à caractère personnel vous concernant, dont la mise en œuvre est nécessaire au respect d'une mission d'intérêt public. Elles sont conservées au maximum vingt-cinq ans, à compter de votre dernier entretien, puis sont détruites.

Vous disposez d'un droit d'accès, d'opposition et de rectification aux données qui vous concernent. Ces droits s'exercent sur demande écrite auprès du Directeur de votre organisme de rattachement ou de son (sa) Délégué(e) à la Protection des Données : dpo.uc-cmp@assurance-maladie.fr.

Centre de Médecine Préventive
Pôle DPSP

03 83 44 87 42

1- QUELLE EST VOTRE HISTOIRE AVEC LE TABAC ?

A quel âge avez vous fumé pour la première fois ? à ___ ans

A quel âge avez vous commencé à fumer quotidiennement ? à ___ ans

Que fumez-vous par jour ?

- Nombre de cigarettes : : ___ Prix du paquet : _____ €
- Nombre de cigarettes roulées à la main : : ___
- Nombre de pipes : : ___
- Nombre de cigares : : ___
- Nombre de cigarillos : ___

Quel budget annuel consacrez-vous au tabac ? : _____ €

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ? Oui Non

Si oui combien de fois ? _____

Pour chaque tentative d'arrêt :

	Combien de temps ?	De quelle manière ?
1 ^{ère} tentative		
2 nd tentative		
3 ^{ème} tentative		
4 ^{ème} tentative		
5 ^{ème} tentative		

Quelle est la date de votre dernière tentative ? ___ / ___ / ___

Quel(s) trouble(s) avez vous ressenti à l'arrêt du tabac ?

- | | |
|--|---|
| <p>Aucun <input type="checkbox"/></p> <p>Pulsions à fumer <input type="checkbox"/></p> <p>Irritabilité, colère <input type="checkbox"/></p> <p>Agitation, nervosité <input type="checkbox"/></p> <p>Anxiété <input type="checkbox"/></p> <p>Tendance dépressive <input type="checkbox"/></p> | <p>Difficulté de concentration <input type="checkbox"/></p> <p>Troubles du sommeil <input type="checkbox"/></p> <p>Augmentation de l'appétit <input type="checkbox"/></p> <p>Autres <input type="checkbox"/></p> <p>Lesquels : _____</p> <p>_____</p> |
|--|---|

Avez-vous pris du poids en arrêtant de fumer ? Oui Non

Si oui, combien de kilos ? _____ Kg

Pour quelle(s) raison(s) avez-vous recommencé à fumer? (par ordre d'importance)

- 1 3
-
- 2 4
-

2- QUEL EST VOTRE DEGRÉ DE DÉPENDANCE ?

TEST DE FAGERSTRÖM

Pour chaque question. Entourez-le chiffre qui correspond à votre réponse.

✓ Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- Dans les 5 premières minutes 3
- Entre 6 et 30 minutes 2
- Entre 31 et 60 minutes 1
- Après 60 minutes 0

✓ Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (transports en commun, cinéma ...) ?

- Oui 1
- Non 0

✓ Quelle est la cigarette à laquelle vous auriez le plus de mal à renoncer ?

- La première du matin 1
- Une autre 0

✓ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 0
- 11 à 20 1
- 21 à 30 2
- Plus de 30 3

✓ Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui 1
- Non 0

✓ Fumez-vous si vous êtes malade et alité(e) la majeure partie de la journée ?

- Oui 1
- Non 0

Faites le total de vos points

/10

0 à 3 points : Dépendance nulle ou légère
4 à 6 points : Dépendance moyenne
7 à 10 points : Forte dépendance

3- Vous et vos cigarettes

Vous allez déterminer vous-même quelles sont les situations dans lesquelles vous fumez.

Lisez d'abord attentivement l'ensemble des questions, répondez ensuite à chacune d'entre elles en entourant le chiffre qui correspond à la fréquence de votre attitude.

Ne donnez qu'une seule réponse par question.

		Toujours	Souvent	Moyennement	Parfois	Jamais
Je fume pour me donner un coup de fouet	A	5	4	3	2	1
Je prends plaisir à allumer et à tenir une cigarette	B	5	4	3	2	1
Je fume pour m'évader	C	5	4	3	2	1
J'allume une cigarette chaque fois que je suis tracassé	D	5	4	3	2	1
Je fume quand je discute avec un ami	E	5	4	3	2	1
Quand je n'ai plus de cigarettes, il faut que je courre en acheter	F	5	4	3	2	1
Je fume automatiquement sans même y penser	G	5	4	3	2	1
Quand j'attends un événement important, j'allume une cigarette	H	5	4	3	2	1
Je fume pour me donner du courage	I	5	4	3	2	1
Le plaisir de fumer commence avec les gestes que je fais pour allumer une cigarette	J	5	4	3	2	1
Je fume quand je m'ennuie avec quelqu'un	K	5	4	3	2	1
Je fume chaque fois que je suis mal installé ou mal à l'aise	L	5	4	3	2	1
Je fume même sans en avoir envie	M	5	4	3	2	1
J'allume une cigarette sans me rendre compte que j'en ai une qui brûle dans le cendrier	N	5	4	3	2	1
Je fume quand je suis intimidé	O	5	4	3	2	1
Je fume pour en imposer aux autres	P	5	4	3	2	1
Chaque fois que je fais la queue, j'allume une cigarette	Q	5	4	3	2	1
Quand je fume, j'ai du plaisir à regarder la fumée et ses volutes	R	5	4	3	2	1
Quand je rêve, je fume	S	5	4	3	2	1
Je fume quand j'ai le cafard, pour oublier...	T	5	4	3	2	1
J'ai toujours besoin de bouger quelque chose si je ne fume pas	U	5	4	3	2	1
Il m'arrive d'avoir une cigarette dans la bouche sans même savoir comment elle y est arrivée	V	5	4	3	2	1
Je fume pendant les réunions de travail	W	5	4	3	2	1
Quand je m'ennuie, j'allume une cigarette	X	5	4	3	2	1

Reportez ensuite les résultats du questionnaire dans le tableau suivant et faites le total de chaque ligne.

Ligne 1	A () + I () + P () =	_____	Cigarette stimulation
Ligne 2	B () + J () + R () =	_____	Cigarette plaisir
Ligne 3	C () + K () + S () =	_____	Cigarette évasion
Ligne 4	D () + L () + T () =	_____	Cigarette calmante
Ligne 5	E () + O () + W () =	_____	Cigarette sociale
Ligne 6	F () + M () + U () =	_____	Cigarette besoin
Ligne 7	G () + N () + V () =	_____	Cigarette automatique
Ligne 8	H () + Q () + X () =	_____	Cigarette occupation